

УНИВЕРЗИТЕТ „СВ. КИРИЛ И МЕТОДИЈ“ - СКОПЈЕ
ПЕДАГОШКИ ФАКУЛТЕТ „ГОЦЕ ДЕЛЧЕВ“- ШТИП

ВОСПИТАНИЕ

Списание за теорија и практика

Штип, 2003/04

ВОСПИТАНИЕ

Списание за теорија и практика

Издавач:

Педагошки факултет „Гоце Делчев,, - Штип

За издавачот:

Д-р Блаже Китанов, декан

Редакциски одбор:

Д-р Блаже Китанов, редовен професор (претседател)

М-р Емилија Петрова Ѓорѓева, асистент (секретар)

Д-р Кирил Цацков, доцент

Д-р Стеван Алексоски, вонреден професор

Д-р Ванчо-Жан Колев, вонреден професор

Д-р Владимир Михајловски, доцент

М-р Снежана Мирасчиева, асистент

Јазична редакција:

Д-р Блаже Китанов

Компјутерска обработка:

Јереј Николче Ѓорѓев

Тираж:

500 примероци

Списанието излегува двапати годишно

**100 GODINI
IL LINDEN
GOCE DEL^EV**

Д-р Душан ТОДОРОВСКИ
Педагошки факултет
Штип

ДЕТЕТО И ТЕЛЕСНОТО ВОСПИТУВАЊЕ- ВЕЖБАЊЕ ТВОРЕЧКАТА ЛИЧНОСТ И КРЕАТИВНОСТА ВО НАСТАВАТА

1.0 ВОВЕД

Телесното воспитување треба да се сфати како потреба и функција, нормално, во склад и сооднос со останатите воспитно-образовни подрачја да се изградува човек, чиј организам како интегритет ќе биде оспособен за психо-физиолошко прилагодување на напори во сложени работно-технички услови и општествени односи. Ова прилагодување треба и мора да биде без негативни последици по здравствениот статус на децата. Здравјето, земено во смисла на неговата најширока дефиниција, е претставено како: „збир на физичка, психичка и социјална благосостојба“-(Светска здравствена асоцијација).

Без оглед на благосостојбата која е производ на развојот на цивилизацијата, детето, за разлика од возрасните, е загрозено поради недостатоците на природни услови за непречен развој на неговите антрополошки димензии, или:како резултат на сеопшта загрозеност од неконтролираните цивилизациски проекти, децата се помалку можат да ги користат природните услови за развој на својот психо-соматски потенцијал.

Приоритет во планско-програмски активности на секоја хумана организациска единица (Месна заедница, Општина, Регион и пошироко) треба да е обезбедување на услови за детско играње и забава во природни услови. Разбирајќи го детството како весел игровен свет; наша задача е да го збогатуваме тој свет: со разбирање и помагање.

2.0 ОРГАНИЗМОТ КАКО ИНТЕГРИТЕТ И НЕГОВОТО ОДНЕСУВАЊЕ

Во развојниот период детскиот организам, впрочем како и организмот на возрасен човек, претставува единствена и многу сложена целина на взаемно зависно функционирање на органи и органски системи. Работата на органите како составни делови на одредени органски системи се прилагодува на условите во кои егзистира. Оваа работа на органите, како и на системите, ја регулира сложениот вегетативен нервен систем во содејство со жлездите со внатрешно лачење и крвотокот. Крвта разнесува енергенси и кислород до сите клетки, а од таму ги презема распадните продукти. Една од основните карактеристики на живиот организам е со сопствена активност да одржува рамнотежа помеѓу потрошувачката и градбата(клетки и ткива) во себе и ја зголемува својата способност за работа.

Основна особина (одлика) на детското однесување е моторичка манифестација (движење), при што се манифестираат и сите сложени процеси во психосоматска структура на детскиот интегритет. Како на пример: детето за да ја провере топката низ одреден простор(врата, ногарки од столче или маса и сл.) треба од релативно мирување брзо да потрчи туркајќи ја топката со нога. Соработката на органските функции е прилагодена на мислите и желбите на детето. Видливи се само брзите движења на нозете и рацете како и поместувањето на телото во простор; не се видливи промените во состојбите на органските системи. Не сме во состојба да го следиме текот на процесот кој го предизвикуваат мускулите со својата работа, чии резултат и движење на субјектот-дете. Видливи се надворешните знаци на промени: забрзано дишење и пулсот, обилно потење, црвенило на лицето и насмеан и весел израз на детското лице ако успешно ја извело задачата-моторна активност. Исто така очебијно е дека детето ја прилагодува брзината и насоката на своето движење и движењето на топката, кое пак зависи од вештината на детето да ја процени оддалеченоста на целта, го одмери ударот на ногата по силина и насока. За сите овие активности одговорни се(имаат значајна улога) сетилата: мускулно-зглобната чувствителност, видот, потоа рамнотежата (вестибуларен апарат), насоченоста на вниманието кон вратата(место каде што треба да ја протне топката) и истрајноста да успее во тоа. Ние, главно, присуствуваме и набљудуваме движење-вежбање на дете во форма на удирање и туркање на топка со нога низ ограничен и намален

простор и прилагодување на целиот негов организам на новонастанатата состојба.

Секое однесување на детето, што може да се заклучи од наведениот пример, се темели на определени психо-физиолошки функции во организмот како целина. Тој (организмот) има способност да се прилагодува, до определени граници, на условите во кои живее и работи. Поради тоа, насочените воспитни влијанија-импулси кон детската личност секогаш се интегрални, со таа разлика што приодите на воспитувачот се од повеќе(разновидни) аспекти и примена на разновидни средства. Во настојување да се овозможи интегрален развој, физичкото-телесно вежбање има свои насочени задачи, при што телото е појдовна (реперна) точка на влијанија а телесната вежба е основно средство.

2.1. Основни информации за влијанието на телесното вежбање на растот и развојот на младиот организам и развојот на неговите функции.

Мускули и телесно вежбање. Движењето е последица на активната работа на мускулите; сложени хемиски и физички промени настанати под влијание на био-електрични импулси кои пристигнуваат по нервните патишта на нервниот систем и координирани од ЦНС. За работата на мускулите и другите органи кои обавуваат одредени функции во организмот, потребни се хранливи материи кои се доведуваат до мускулните клетки по пат на крвоток. Овие хранливи материи се основа за создавање на енергенси потребни за функционирање-работа на мускулите и органите, а по извршената работа му даваат на организмот материјал за раст и развој. Но, и во состојба на релативно мирување на мускулите тие се секогаш под режим на нервните импулси кои пристигнуваат од ЦНС-константно во форма на определена мускулна затегнатост -„**тонус**“. Состојбата на тонусот е променлива, но покрај другите фактори зависи и од способноста на мускулите за прилагодување на дадени услови; економична работа, односно со помала потрошувачка да се постигне поголема ефикасност.

Природната затегнатост на мускулатурата-тонусот е особено значајна за градење и одржување на исправената телесна става; телесното вежбање е одговорно за одржување на тонусот и е во функција на растот и развојот на детскиот организам.

Работата на мускулите зависи од повеќе фактори, меѓу кои на прво место доаѓа нивната сила, а која пак зависи од влијанието на

телесното вежбање. Треба да се знае: мускулната сила, главно, е правопрпорционална на попречниот пресек на мускулот, која димензија е во согласност со бројот на мускулните влакна (миофибрили) во состав на мускулот кој го третираме, како и тоа дека мускулната сила е обратно пропорционална на должината на мускулот, особено во периодот на растењето; интензивно издолжување при што силата е зависна од тоа колку се зголемува мускулната маса. На зголемување на мускулната маса на организмот во период на раст и развој, со тоа и на јакнење на мускулите влијаат: возраста, полот, генетските фактори и, нормално насоченото телесно вежбање. Значајно место и улога имаат и факторите: амбиенталноста во семејството-режим, негување на детето, оптимални услови во градинките, како и квалитетната исхрана. Кажано со една реченица: оптимални домициони услови и квалитетна реализација на програмските задачи во градинката. Во отсуство на еден од наброените фактори, можни се нарушување на хармонијата на растењето и развојот на детето.

Телесното вежбање во чија функција е мускулатурата, поволно влијае на развојот на **скелетниот систем**. Мускулите со помош на лигаменти, тетиви и други припои се врзани за коските; активно работејќи ги поместуваат во зглобовите, создавајќи подвижен систем на полути.

Анатомите велат: јазли, јазолчиња, боцки и др. рапави површини на коските, особено на долги коски на кои се припоени мускулите, со својата активност изведуваат или влечење или притисок на коските во зависност од степенот на интензитетот; дава за право да се заклучи дека: телесното вежбање поволно влијае на раст и развој на коскениот систем на детето. Во младиот организам постапно се одвива процес на окоскување на најголем дел од системот; при раѓање истиот е во голем дел од рскавичен состав, па затоа има потреба да се потенцира задачата со која се реализира стручното насочување и водење на телесното вежбање: одмерено оптоварување (обем и интензитет) во зависност од возраста.

И коскениот ткиво како и мускулното ги преработува позитивните импулси на телесното вежбање во време на одморите-паузи од вежбањето. Треба да се внимава овие паузи да бидат дадени правовремено и да траат оптимално, како и на тоа: долготрајните и непримерени оптоварувања на коскениот систем (седење и стоење-статика и носење на тешки предмети како и чести динамички активности без потребен одмор помеѓу две активности) да се одбегнуваат. Долготрајното одење и трчање со умерен интензитет,

можат, исто така, неповолно да се одразат на правилниот раст и развој на коскениот систем (искривувања во процес на окоскувањето).

Во функција на разбирање на влијанието на мускулната работа во формирањето на костурот како услов за исправена телесна става и потпорна основа на движењето, треба да се истакне: при движење секогаш делуваат-учествуваат повеќе од еден мускул. Активноста се изведува по принцип на соработка на повеќе мускули: едните делуваат во насока на движење (синергисти), другите во спротивна насока (антагонисти). Како на пример: совивачите на потколеницата (на задната страна на бутот) се скратуваат, додека нивните антагонисти се испружувачи на потколеницата (на предната страна од бутот) едновременно попуштаат; се растегаат и лабават. Во процесот на телесното вежбање особено, кога се работи на подобрување на координацијата (складност на движењата), ваквата соработка на мускулите, а особено нивната способност за лабавење, скратување (контракција) и растегање (дистракција), при тоа задржувајќи ја еластичноста, се носечки задачи кои треба да се решат со смислено, перманентно и систематско телесно вежбање.

Телесното вежбање и **внатрешните органски системи** е, исто така, значајно прашање на кое треба да се има јасен поглед. Кога зборуваме за влијанието на телесното вежбање на функционирањето на внатрешните органи: дишење и крвоток, нивниот раст, развој и функционирање, треба да се истакне: прво, соодносот на телесното вежбање и интензитетот на работењето на органските системи е непосредно видлива: зголемена фреквенција на пулсот и забрзано дишење на детето и второ, до кое ниво ќе биде зголемена нивната функција, зависи од едно-подруго повторување на некоја телесна вежба-движење (обем и интензитет на движењето). На пример: со едно чучнување и исправање ангажирањето на органските системи ќе биде скоро незабележително, но, ако детето едно-подруго изведе 10 чучнувања и исправања, промените, секако, се видливи: пулсот и дишењето се забрзани. Или: хемиските процеси во организмот за време на интензивно телесно вежбање бараат зголемена количина на кислород и забрзано ослобудување на распадните продукти како резултат на бурните метаболички процеси во организмот (јагленороден диоксид). Таквите процеси ја интензивираат работата на срце-садовниот систем и срцето, на органите за дишење и на останатите органски системи. Со секојдневно систематско насочено телесно вежбање, покрај влијанието на развој на дишните функции (размена на гасови),

поволно се влијае и на развојот на еластичноста на градниот кош; од вежбање зајакнати градни мускули (пекторалиси). Со јакнење на мускули испружувачи на трупот и на стомачната регија, се обезбедува поголема зафатнина на градниот кош.

Телесното вежбање поволно влијае на развој на **нервни структури**: сетилен систем и работа на жлездите со внатрешно лачење. Наброените функции (системи-уреди), сеуште, се недоволно проучени, меѓутоа треба да се разбере дека нивното регулирање е резултат на комплексно делување на нервниот систем и жлездите со внатрешно лачење. Во развојниот период, детето непрекинато се здобива со искуства од сите психо-соматски димензии за движењата во надворешна средина. **Сетилата** имаат најзначајна улога во телесното вежбање: *мускулно-зглобна чувствителност, вестибуларно сетило, сетило за равноравинска чувствителност, терморегулативно сетило, сетило за вид и сетило за слух.*

Особено конституираните вежби можат да послужат за развој на рецепторските и анализаторските способности, како и сетилата на вид и слух во функција на брзи и навремени моторни реакции, кои во сложени услови на живеење имаат *утилитарно* значење (снаоѓање во сообраќај во големите градови и секојдневни ненадејно појавни состојби). Сетилото за слух помага во формирање на правилен ритам на движење и ориентирање во простор и време (примена на музичка придружба), која помага во создавање пријатна емотивна состојба и нервно-мускулна опуштеност.

Со набљудување, слушање и допирање детето создава претстави за движењето (телесна вежба), а дури потоа се обидува да ја изведе. Со посредство на функциите на центрите чија локација е во кората на Големиот мозок, детето добива информации за положбата на своето тело, поставувајќи рамнотежа на телото и ставајќи го во движење. Со какви мускулни напрегања ќе го постигне движењето ќе дознае дури по повеќе едно-подруго изведени обиди; од обид во обид ќе ги отфрла одвишните придвижувања, а ќе ги изведува само потребните и економичните.

Усвојување на техника (умеење на движење) и здобивање со моторно искуство е подолг процес, преку кој детето при секое повторување обавува, по квалитет, ново движење се додека не го усвои она кое во даден момент е најекономично и најрационално по потрошувачка на енергенси, како и по резултат кој се изразува во моторички способности: подвижност, брзина, сила и ... Но, треба да се знае дека, во учењето на телесни вежби учествуваат сите функции и својства на детето: *представно-имагинативни, логичко-сознајни,*

емотивно-волеви, моторни способности и витални функции кое как е овозможено од способностите од кората на Големият мозок-моторни зони).

Кога детето ќе совлада-научи (условно говорејќи, бидејќи: повеќето движења се од филогенетска природа), тогаш престанува и потребата за свесно следење на движењата. Што значи: детето ја научило моторичката форма-движење, односно е оформен динамички моторен стереотип, или т.н.р. *моторен запис во моторните јадра во кората на Големият мозок*. Во нови услови изведување на веќе научените моторни форми: трчање низ падина, по снег и сл. бара ново прилагодување на структурите на ЦНС. Во новите услови совладување на овие и сл. моторички форми, со оглед на порано стекнатите моторни навики и искуства-трчање по рамна површина е полесно и побрзо. Телесното вежбање во овој случај има ненадоместливо влијание; детето треба да има доволно можности за здобивање на нови (изведени од природни) движења. ЦНС во соработка со жлездите на внатрешно лачење, воопшто, како и за време на телесното вежбање, работи на сопствено усовршување.

Со оглед на условите, односно средините каде се реализира телесно воспитување-вежбање: двор, парк, пољанчиња, спортски сали, користејќи при тоа разни справи и реквизити, детето соработува со другарчиња; амбиент во кој се здобива со позитивни импулси за развивање на емотивни својства: радост, ведрина или пријатност. Се развива блискост со другарчињата преку игра, се формираат правилни односи меѓу половите и позитивни својства: воља, упорност, самоиницијативност, борбеност, искреност, реална проценка на своите и туѓите способности и многу други вредности, кои особено се развиваат во колективните и натпреварувачките игри релизирани во природни услови (прошетки, излети, логорувања и сл.).

3.0 ЗАКЛУЧОК

Здравјето и биолошкиот развој на детето се основни предуслови за сите негови релации, на физичкото-телесно воспитување-вежбање и имаат темелно значење во воспитно образовниот процес ставен во функција на хармоничен раст и развој на сите психо-соматски карактеристики на детето. Заемната условеност на физичкото-телесно вежбање со другите воспитно-образовни подрачја произлегува од заедничкото влијание на

содржините за развој на позитивните особини на секоја човекова единка.

Потребата за интегрален пристап во третирањето на содржините е со цел поволно да се влијае на развојот на био-психосоцио структурата на младата индивидуа. Единствено со таквиот пристап се исполнуваат задачите и се остварува целта-навремени и адекватни успешни чекори за влез на младата индивидуа во просторот на возрасните.

Литература:

1. Anastasijević, R. i Ber, A.: Fiziologija čoveka, "Progres", Novi Sad, 1958.
2. Богосављев, М. и сар.: Телесно воспитање деца у претшколским установама, ЗИУСРС, Београд, 1967.
3. Boskovic, M.: Osnovi anatomije čoveka, "Medicinska knjiga", Beograd-Zagreb, 1954.
4. Матиќ, М. : Час телесног вежбања, НИП "Партизан", Београд, 1978.
5. Стефановиќ, Б.: Педагошка психологија, ЗИУ, Београд, 1959.
6. Тодоровски, Д.: Интегрален развој на децата од аспект на физичко и здравствено образование, Часопис за педагошки прашања-"Воспитни крстопати", бр. 51, Скопје, 2001, стр. 21-25.
7. Тодоровски, Д.: Суштина на био-психосоцијалните основи на индивидуата и барање за респектирање на антрополошките принципи во наставата, Часопис за педагошки прашања-"Воспитни крстопати", бр. 54, Скопје, 2001, стр. 16-18.
8. Шепа, М.: Моје дете и физичко воспитање, Народна књига, Београд, 1962.